

健康食品について



健康への関心が高まり、「健康食品」を利用する方は多くなってきています。市場には数多くの製品があふれていますが、自分にとって必要な物が選択できているでしょうか。広告に左右されていたり、効果を感じていないにも関わらず不安感からやめられなくなっていますか。

健康食品やサプリメントに行政的な定義はありません

一般的に『健康食品』は健康の保持増進に資する食品全般、『サプリメント』は特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品と見なされていますが、定義がないため様々な製品があります。

特定保健用食品(トクホ)、特別用途食品は国で定められた呼称ですが、栄養補助食品、健康補助食品などは各業界で通称として使っているものもあります。

口から摂取する物のうち、医薬品以外は全て食品です。食品(サプリも含む)に対して身体の構造や機能に影響する表示をすることは、原則として認められていません。どんな食品も各種栄養素を含み、身体での働きがあるからです。

必要な栄養素は個人で異なります

カルシウム不足を気にして牛乳をたくさん飲んでも、必ずしも効果があるわけではありません。

体内でのカルシウム貯蔵にはマグネシウム、ビタミンD、運動が関わります。牛乳を飲み過ぎた場合にはエネルギー、脂質、リンの過剰摂取が心配されますし、下痢症状につながる恐れもあります。

効果を感じていない健康食品、サプリメントは合っていない可能性も考え、安易に続けられないことをおすすめします。

特定保健用食品(トクホ)

トクホの製品ラベルには「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」と必ず記載されています。あくまでも補助的な物であり、期待しすぎることがないようにしましょう。

テレビや雑誌でも「トマトジュースが効いた」「マイタケが〇〇にいい」など取り上げられますが、宣伝のためのことも多く、効果がなかった場合の説明はありません。効果がないこともあると頭に置いておきましょう。

~栄養相談室からのつぶやき~

栄養相談でお話をお伺いしていると、健康にいいイメージからか、ヨーグルトを積極的に取り入れている方が増えているようです。それは、あなたの体に合っていますか？

無理にヨーグルトを取り入れている方もいらっしゃいます。嫌いなのに食べなければいけないと思い、食べやすいドリンクタイプのヨーグルトや甘い味のついているヨーグルトを選んでいる場合、腸内細菌改善の効果を得る前に血糖値や中性脂肪に影響を及ぼすことがあります。

腸内細菌層には個人差が大きく、単純に腸内環境＝発酵食品＝ヨーグルトとは限りません。日本人になじみのあるぬか漬けや納豆に含まれる菌が効く方もいらっしゃいます。

健康を意識して食べるのなら、結果も気にしましょう。



200ml
134kcal

